



فضای‌های شفابخش

دکتر استر استرنبرگ / دکتر شهناز رفیعی

HEALING SPACES

Esther M. Sternberg, M.D.

www.ketabd.com

۲۲۰۱۵۹۱

www.ketab.ir

Sterenberg, Esther M.

استرنبرگ، استر ام

فضاهای شفابخش / استر استرنبرگ؛ شهناز رفیعی

تهران: کیمیا، ۱۳۹۴.

ISBN: 978-964-96229-1-0

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

Healing Spaces: The science of place and well-being, c2009
عنوان اصلی: -

موضوع: ۱. معماری، ۲. طراحی، ۳. جنبه‌های بهداشتی.

رفیعی تهرانی، شهناز، مترجم.

۷۲۵/۵۱

ع ۷۷۰/الف RA

۳۹۹۱۸۵۴

کتابخانه ملی ایران



فضاهای شفافبخش

دکتر استر اشترنبرگ / دکتر شائناز رفیعی

نوبت چاپ: اول / تاریخ چاپ: ۱۳۹۴

تیراژ: ۶۰۰ جلد / قیمت: ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۰ - ۱ - ۹۶۲۲۹ - ۹۶۴ - ۱۷۸

کلیه حقوق محفوظ است.

میدان انقلاب، خیابان اردیبهشت،

خیابان نظری، پلاک ۲۰۷، واحد ۳

تلفن: ۶۶۹۶۲۸۵۰



انتشارات کتاب گویا

فهرست

۹	مقدمه‌ی مترجم
۱۳	فصل اول / «فضاهای شفابخش»
۳۵	فصل دوم / «دین و شفا یافتن»
۶۵	فصل سوم / «صدا و سکوت»
۸۹	فصل چهارم / «پشم پنبه» و ابرهای خنجر هندی
۱۱۱	فصل پنجم / «ماز و لایبرنت» «هزارتو» و «سزاردالان»
۱۴۹	فصل ششم / «راه خود را پیدا کنید»
۱۶۹	فصل هفتم / ... و گم کردن آن
۱۹۱	فصل هشتم / «افکار و عبادات شفابخش»
۲۱۳	فصل نهم / هورمون‌های «امید و شفا»
۲۳۱	فصل دهم / «بیمارستان و بهبود بیماران»
۲۶۱	فصل یازدهم / «سلامت شهرها، سلامت جهان»
۲۸۵	فصل دوازدهم / باغ‌های «شفابخش» و «مکان»‌های آرام‌بخش من
۳۰۳	پی‌نوشت

مقدمه‌ی مترجم

خانم دکتر «اشترنبرگ» پزشک علوم اعصاب است و محقق مهم‌ترین عملکرد علمی‌اش پیدا کردن رابطه‌ای بین سیستم ایمنی و مغز است. کتاب حاضر، (فضاهای شفابخش) کاوشی است در جهان مادی و گاه معنوی، ارتباط جسم و روان را می‌پاید و برای این رصد کردن، ابتدا جسم و به خصوص پنج حس ظاهری را بررسی می‌کند و ارتباط آن را با جهان اطراف می‌جستجو. این پنج حس از محیط دریافت اطلاعات می‌کنند و آن را در مسیری سنتی بگیز به مغز می‌رسانند؟

چگونه مغز، دیده‌ها، شنیده‌ها، بوییده‌ها و لمس کرده‌ها را یک به یک بررسی، شناسایی، ثبت و ضبط می‌کند، هر تکه از آن را به مکانی در مغز می‌فرستد و از جمع آن‌ها یک تصویر، صدا و ... می‌سازد و سپس آن‌ها را می‌بیند، می‌شنود و ... اما بهتر از آن، ایجاد «خاطره» است. آنچه دیده و شنیده یا بو شده و لمس کرده‌ایم برای همیشه ضبط می‌شود، در مکانی که ویژه‌ی خاطره‌ی ماست، و در کوچک‌ترین محرک به یاد می‌آید. هرگز از مکانی عبور کرده‌اید که فکر کنید قبلاً آن‌جا بودید؟ این ناشی از تصویر، صدا یا عطری است که در آن مکان سبب تحریک ذهن شما شده است، و آن خاطره را بزرگ و نزدیک کرده است. اما دکتر «اشترنبرگ» این آگاهی را برای استفاده در امری بزرگ‌تر به کار می‌گیرد. او می‌خواهد ثابت کند که این «داده‌های محیطی»، قادرند روی «خلق» و خوی انسان اثر بگذارند - بد یا خوب - و مهم‌تر از آن در ایجاد بیماری یا سلامت تأثیر دارند. و از این راه است که او چگونگی این امر را بررسی می‌کند: چگونه دیدن منظره‌ای زیبا، [شنیدن] صدایی دلنواز یا

[استشمام] رایحه‌ای دلپذیر می‌تواند، روحیه را تقویت کنند و سبب بهبودی شوند؟ از این‌جا به بعد علم اعصاب و ایمنی به کمک هم این امر را توجیه می‌کنند.

کتاب، گرچه، گاه جنبه‌ی «بیوگرافی»، «داستان‌نویسی» و بیان جزئیات جغرافیایی «مکان»ها را به خود می‌گیرد، اما کاملاً علمی و بر پایه‌ی مستندات استوار است. هیچ حرفی بدون کاوش علمی بیان نشده است. در این سیر به درون بدن، دکتر «اشترنبرگ»، گاه وارد حیطه‌ی معنویات می‌شود و از اثر ایمان در درمان بیماری سخن می‌راند. آن‌گاه که در شهر «لُوردر» در فرانسه می‌بیند که گروهی برای «شفا» می‌آید و گاه درمان می‌شوند. (به دنبال دعا و مراسم عبادی) او از خود می‌پرسد چرا؟ و بعد از طریق علمی - مکانسیم‌های علم اعصاب و ایمنی - آن را توضیح می‌دهد. توجیه می‌کند. او و یاران همفکرش معتقدند که وجود «پنجره»ای به طرف «فضای سحر» در اتاق بیمارستان، سبب سرعت «شفا»ی بیماران می‌شود. چرا؟ این دیدار چه می‌کند؟ باز هم مستندات علمی به کمک او می‌آیند.

بخشی از کتاب به بررسی «سکوت می‌پردازد» «سکوت» «شفابخش» است (آیا علتش مراقبه است؟). عبادت، مخصوص موسیقی می‌تواند بهبود را تسریع کند. باز هم به کمک علم چرایی آن اثبات می‌شود. موسیقی جزء فطرت انسان است. در کتب مقدس آمده است: در بدو خلقت روح وارد جسم نمی‌شد تا فرشتگان به کالبد آدم درآیند و موسیقی نواختند. و این ذاتی بود. موسیقی باقی است که کودک و جوان و میانسال را به دنبال خود می‌کشاند و در تغییر خلق و خوی و سلامت او دخالت می‌کند. بخش دیگری از کتاب به «حرکت» و تاثیر آن بر جسم و روان سخن می‌گوید. مراقبه حین راه رفتن - که هنگام راه رفتن در «در» یا «لایبرنت» صورت می‌گیرد. او، در این بخش، از تاریخ می‌گوید. به عهد باستان می‌رود. کلیساهای مدرن می‌آید، همه‌ی آن‌ها «لایبرنت» دارند و راه رفتن در آن سبب آرامش می‌شود. اینک استفاده از «لایبرنت» در بیمارستان‌ها توصیه می‌شود. اثر «مراقبه» بر ذهن و بعد جسم - ضربان قلب، فشار خون و ... او از حرکت می‌گوید که از بیماری جلوگیری می‌کند. چاقی و دیابت منتج از کم‌حرکتی است.

«رایحه» چه تأثیری بر ذهن می‌گذارد؟ چرا آیین‌های عبادی باستانی و جدید، بخورات و ادویه دود می‌کنند؟ این روایح چه اثری دارند؟

در تمام این فصول، دکتر «اشترنبرگ» می‌خواهد در ساختن «مکان»هایی برای زندگی کمک کند که دلنشین و پویا و شادی‌آفرین باشند. او می‌خواهد برای بیماران

«فضایی» فراهم شود که «شفابخش» باشد، که به جای همه‌می گفت‌وگوی پرستاران و حمل و وسایل، دیوارهای صیقلی قابل شست‌وشو و بوی مواد ضدعفونی‌کننده، محیط آرامی باشد که دیوارها و کفش آکوستیک است و «رایحه‌ی» عطر در «فضا» به مشام برسد و موسیقی ملایم پخش شود. اتاقی با «پنجره‌ای» به سمت باغ و نشستگاه عمومی برای دیدار با آشنایان و ملاقات‌کننده‌ها. همه‌ی این‌ها به کوتاه شدن دوران بستری شدن در بیمارستان‌ها کمک می‌کند و البته مصرف دارو و مخارج.

کتاب، هم برای اداره‌کنندگان کشوری و شهری مفید است و هم برای معماران شهرسازی و بیمارستان‌ها و هم برای متخصصین کاربرد درمانی دارد، و هم برای مردم عادی که به سلامت خود اهمیت می‌دهند.

و اه! مترجم چه کرده است؟ به دنبال ترجمه‌ی کتاب خدا چگونه مغز شما را تغییر می‌دهد؟ این کتاب به دست آمد، که برای مترجم پزشک و ایمونولوژیست بسیار جالب بود. اما برای «دکتر» مطالب، چه علمی و چه «مکانی»، ناچار به گنجانیدن «پی‌نوشت شدم». کتاب‌ها با (اعداد داخل کروشه...) مشخص کرده‌ام. و توضیح در آخر کتاب آمده است، ولی بصری در کنار مطالب گنجانده شده‌اند (باید توجه کرد که نویسنده هیچ تصویر و هیچ بی‌شمار و توضیحی در کتاب ندارد).

مطالب کتاب به خصوص بخش «ای» که اجمع «دیرینگی» مکان‌ها و آیین‌ها حرف می‌زند به «شرق» می‌آید، از «چین» و «ژاپن» گرفته تا به ندرت «هند»، ولی هرگز از «ایران» سخن نمی‌گوید. پس بر خود واجب دیدم که اشاره کنم: اولین دانشگاه مدون شناخته‌شده‌ی جهان، دانشگاه «گندی شاپور» بیمارستان آن است که رسماً پزشک تربیت می‌کرد و درمان انجام می‌شد. یا در مورد «بع‌ها» ادانی (که هنوز به فراوانی در شهرهای مختلف ایران وجود دارند)، و «لایبرن» ادانی که در «معبد مهر» وجود دارد و «شفا»یابی در زیارتگاه‌های شیعیان.

در بخش «روایح»، که از بخور و ادویه نام می‌برد، به مراسمی که ریشه‌ی ایران مذهبی (از زرتشت تا کنون) دارد و کاربرد آن در آیین‌های مختلف (کارگیری اسپند و کندر برای ضدعفونی کردن فضا) و جز از آن اشاره می‌کند. همچنین در این بخش از پزشکان ایرانی چون «ابن سینا» یاد می‌شود که مبنای تشخیص بیماری را بوی بدن (عرق، نفس و حتی ادرار بیمار) قرار می‌دادند.

در بخش موسیقی، کتاب فقط به موسیقی غربی اشاره کرده است (به حق، کار محققین که اثر موسیقی در «شفا» را مستند کرده‌اند بسی بالارزش است)، ولی از

موسیقی معنوی غرب ایران که غنای آن سبب آرامش و گاه «شفا» می‌شود ذکر می‌نمیشود. اما در «پی‌نوشت» گفته می‌شود که چگونه با استفاده از موسیقی به نام «موسیقی برای ذهن» (music for the Mind) می‌توان «استرس» زدایی کرد و گاه در درمان بیماری از آن بهره گرفت.

با اشاره به کتاب چگونه خدا مغز شما را تغییر می‌دهد آثار «مراقبه» و مستندات آن را در درمان بیان کرده‌ام. در آن‌جا، انواع «مراقبه» با جزئیات ذکر شده است. در بیان مطالب علمی کتاب سعی شده است که بسیار ساده‌نویسی شود تا خنثی‌ترین و غیرمتخصص نیز از آن استفاده کند. همچنان که گفته شد، نویسنده «تصویری» می‌مimetیک نکرده است، چون هدف او از نگارش کتاب آگاه کردن دولت، سازمان‌ها و سازمان در ساخت و ساز شهری، به آثار عوامل دور از نظرمانده (صدا، طبیعت، رایحه) در سرعت «شفایابی» و یا حفظ سلامت شهروندان است، اما من نظرم این بود که جز رانندگان و دست‌اندرکاران، هر فرد بشخصه باید از این مطالب آگاه شود؛ باید بداند که چرا صدا یا نور یا زندگی در سوراخ‌های چندمتری به نام «آپارتمان»، بدون هیچ طعمی به طبیعت، «رایحه» نامطبوع فاضلاب یا جوی‌های جاری که پر از زباله است، برای انسان مسموم است، تردد زیاد خودروها، پیاده راه رفتن و غیره، چه اثری بر سلامت او دارد. امروزه همه به غذایی که می‌خورند نسبتاً توجه می‌کنند که مبادا سبب بیماری شود و یا سرطانزا باشد، اما به دیگر عوامل که اثر مخرب‌تری دارند توجه نمی‌کنند. از این رو، سعی کرده‌ام با تصاویری آموزنده از بخش‌هایی از بدن که حواس پنج‌گانه ما و یا سیستم اعصاب و سیستم ایمنی‌مان را تشکیل می‌دهند کمکی به درک مطالب علمی کنم و هم در بخش‌هایی که از نظر جغرافیایی ممکن است دور از ذهن خواننده ایرانی باشد، تصاویری از «مکان»ها گنجانده‌ام.

بدیهی است که این، تمامی دست‌اوردهای موجود نیست و بسیار سپاسگزار خواهم بود که خوانندگان فرهیخته به محتوای کتاب بیفزایند.